

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Hafer-Aufstrich

1 Tasse Haferschrot
1/2 Tasse Wasser
3 El Öl

mit
und
einige Stunden einweichen.
Die Masse ist dann ziemlich
fest.
Folgende Zutaten untermischen:

1 kleingeschn. Zwiebel
1/2 Tasse Hefeflocken
geh. Kräuter (Petersilie, etwas Liebstöckel)
Kräutersalz, eine Spur Zitronensaft
50 g ungeh. Pflanzenmarg.

Gesamt: 1411 kcal : 10 = 141,1 kcal